

Bewegung ist wie ein Medikament

BAD MERGENTHEIM. Am letzten Septemberwochenende findet der Deutsche Reha-Tag statt. Kliniken und Rehaeinrichtungen zeigen, wie medizinische, berufliche und soziale Reha chronisch kranke und behinderte Menschen unterstützt.

Anlässlich dieses Tages veranstaltet die Reha-Klinik Ob der Tauber einen Vortrag zum Thema „Bewegung wirkt wie ein Medikament“.

Die Veranstaltung findet am Donnerstag, 22. September, um 14 Uhr statt. Der Eintritt ist frei; eine Anmeldung ist erforderlich unter Telefon 07931/5412307 oder E-Mail „chefsekretariat@rehaklinik-

odt.de“. In ihrem Vortrag thematisiert Oberärztin Dr. Evelyn Stotuth die Wechselwirkungen von Bewegung und Krankheit, die Mechanismen und die Empfehlungen zur Umsetzung der Therapie. „Moderates Ausdauertraining regt nachweislich Herz und Kreislauf an, aktiviert den Fettstoffwechsel, reguliert das Gewicht und mobilisiert das Immunsystem“, meint die Oberärztin und bestätigt, dass „es die Hirntätigkeit anregt und Glückshormone aktiviert.“

Endorphine werden ausgeschüttet, diese sorgen für gute Laune und bauen Stress ab.“ *pm*